แรงอธิษฐาน



อมรา มลิลา

แรงอธิษฐาน
อมรา มลิลา

"ความกตัญญูกตเวทีคือสภาพจิตที่รับรู้ความดีและ
ยินดีที่จะกระทำความดีโดยศรัทธามั่นใจ
คนมีกตัญญูจึงไม่ลบล้างทำลายความดี
และไม่ลบหลู่ผู้ที่ได้ทำความดีมาก่อน.."

พระบรมราโชวาท
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

๘ เมษายน ๒๕๒๖

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

แรงอธิษฐาน

อมรา มลิลา

ISBN 978-616-429-665-7
ออกแบบปก : เชาว์ อัศว

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์
เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ
ไม่จำหน่าย
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์
โดยไม่ต้องขออนุญาต

คำนำ

แรงอธิษฐานคือพลังที่เกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ พลังนั้นจะเกื้อหนุนให้สามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจนั้นให้สำเร็จด้วยสติปัญญาและน้ำพักน้ำแรงของตนเอง ไม่ใช่เป็นการตั้งใจสวดอ้อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลความสำเร็จให้เกิดขึ้นโดยปาฏิหาริย์ หรือโดยที่เราไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย เมื่อได้อธิษฐานสิ่งใดๆ และกระทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จลุล่วง แม้ต้องฝ่าฟันอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม พลังนั้นจะบ่มเพาะให้เกิดบารมีได้มากยิ่งๆ ขึ้นไป

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างสังคมให้มีแรงอธิษฐาน ที่ถูกต้องตามธรรม อาจารย์วรวรรณ และครอบครัวกิ่งแก้วก้านทองจึงขออนุญาตถอดเทปและจัดพิมพ์คำบรรยาย เรื่อง "แรงอธิษฐาน" เพื่อเป็นอนุสรณ์เนื่องในโอกาสครบรอบการจากไปเป็นปีที่ ๑๐ และ ๑๔ ของอาม่าหุย

และ อากงฮกจือ แซ่เฮ้ง ในวันที่ ๑๘ มกราคม และ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ตามลำดับ

ดิฉันอนุโมทนาในกุศลเจตนานี้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อโลกตามสมควร

อมรา มลิลา

มกราคม ๒๕๖๐

แรงอธิษฐาน

ชุมนุมพุทธธรรม
โรงพยาบาลศิริราช
วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๔

วันนี้เรื่องที่เราจะคุยกัน คือเรื่องแรงอธิษฐาน

พจนานุกรมของท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ อธิบายคำว่าอธิษฐานในแง่ของพระวินัยว่า อธิษฐาน คือการตั้งเอาไว้ ตั้งใจกำหนดแน่นอนลงไป เช่น เวลาจะเข้าพรรษา พระก็จะอธิษฐานพรรษา เป็นต้นว่าจีวร จีวรผืนที่ท่านอธิษฐานพรรษา คือจีวรที่ท่านจะครองตลอดพรรษา ถ้ามีคนเอาจีวรมาถวายท่านอีก ก็เรียกจีวรนั้นเป็นจีวรพิเศษ ไม่ใช่จีวรที่ท่านจะใช้ ถือเป็นอดิเรกจีวร

เหมือนของบริโภค พระพุทธเจ้าบัญญัติว่าอาหารที่จะบริโภค ต้องได้มาด้วยปลีแข้ง คือต้องไปบิณฑบาต การที่ท่านอยู่วัดแล้วมีคนเอาอาหารมาถวาย ถือเป็นอดิเรกลาภ ไม่เป็นสิ่งที่ท่านได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง เหมือนเราที่ต้องทำมา

หากิน พระก็ต้องทำมาหากินโดยการออกไปบิณฑบาตด้วยปลีแข้ง เป็นการไปโปรดสัตว์ แล้วจึงได้อาหารมา

หากท่านไม่ได้อธิษฐานพรรษาว่า ท่านจะรับเฉพาะอาหารบิณฑบาตเท่านั้น แต่จะผ่อนปรนรับของที่เขาเอามาถวายที่วัดด้วย ก็จะพิจารณาเป็นรายๆ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องไปบิณฑบาตมาก่อนเหมือนกับครูบาอาจารย์ทั้งหลายถือปฏิบัติ ถ้าท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ยังให้ลูกศิษย์ไปใส่บาตรบนศาลา คือให้ได้ทำบิณฑบาต

ที่ว่ามานี้เป็นคำอธิบายตามพระวินัยว่า อธิษฐานคือการกำหนดตั้งใจแน่นอนลงไป เช่น อธิษฐานพรรษา อธิษฐานอะไรก็แล้วแต่ เป็นต้นว่า คนบางคนบอกว่า พรรษานี้จะอดเหล้า อย่างนั้นก็อธิษฐานเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ว่าพอออกพรรษาแล้วไปเมาหยำเปใหม่

ข้อที่สอง คือการตั้งใจมั่น ตัดสินใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ที่จะทำให้สำเร็จ จัดเป็นบารมีอย่างหนึ่ง เรียกว่าอธิษฐานบารมี วันนี้ที่จะพูดกัน

ก็เป็นความหมายนี้ ว่าแรงอธิษฐาน ว่าเราตั้งมั่นว่าเราจะทำสิ่งนี้เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ จะต้องทำให้สำเร็จ และถ้าทำได้ก็จัดเป็นบารมีอันหนึ่ง เป็นอธิษฐานบารมี

พวกเราโดยมาก เมื่อพูดถึงแรงอธิษฐานแล้ว แทนที่จะตั้งใจให้มั่น และเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ว่า จะต้องลงมือกระทำให้สำเร็จ เรากลับแปลในทำนองว่า เป็นการตั้งใจสวดอ้อนวอนอธิษฐานก็เลยอธิษฐานทุกเรื่องที่อยากได้ เมื่ออธิษฐานแล้ว ก็หวังว่าสิ่งศักด์สิทธิ์จะบันดาลความสำเร็จให้เกิดขึ้นโดยปาฏิหาริย์ หรือโดยที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย ซึ่งความจริงไม่เป็นอย่างนั้น

ถ้าเราเป็นชาวพุทธ พระพุทธเจ้าตรัสว่าของทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าเราไม่เอาเม็ดอะไรใส่ลงไปในดิน มันก็จะไม่มีต้นไม้พันธุ์นั้นเกิดขึ้น นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ทำ จะเป็นการกระทำด้วยกายด้วยวาจา หรือด้วยใจก็ตาม เมื่อเราไม่ทำให้เมล็ดของกรรมคือการกระทำ หล่นลงไป ก็ไม่มีผลเกิดขึ้น อธิษฐานอย่างไรๆ ก็ไม่มีทางสำเร็จ

เหมือนมีนิทานเล่าถึงหนุ่มสองคนเป็นเพื่อนกัน วันหนึ่งมีหมอดูผ่านมา สองคนนี้ก็ไปดูหมอ หมอดูก็ดูไปตามเรื่องตามราว บอกหนุ่มคนหนึ่งว่าเจ้าจะได้ตายภายใต้ร่มเงาของเศวตฉัตร

เจ้าหนุ่มนี่ก็คิดเอาว่า ถ้าจะตายภายใต้ร่มเงาเศวตฉัตรนี่ก็ต้องเป็นพระราชา เพราะสมัยก่อนเวลาสิ้นพระเจ้าแผ่นดินแล้วไม่มีองค์รัชทายาท เขาจะเสี่ยงราชรถออกไป ราชรถวิ่งไปหยุดตรงคนไหน คนนั้นก็จะได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เจ้าหนุ่มก็เลยคิดเอาเองว่า มันจะต้องได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน งานการอะไรเลยไม่ยอมทำทั้งนั้น เพื่อนที่ขวนขวายทำมาหากินก็ดุมันว่า โอย.. ถ้าเป็นอย่างนี้เจ้าจะแย่ แล้วจะมีอะไรกิน ต้องขอทานเขากินละสิ

ไม่ว่าเพื่อนจะตักเตือนอย่างไรหนุ่มนี่ก็ไม่ยอมทำการงานอะไร โดยให้เหตุผลว่า หมอดูบอกแล้วว่ามันจะตายภายใต้ร่มเงาเศวตฉัตร แล้วก็จริงอย่างที่เพื่อนว่า ความที่เย่อหยิ่ง ไม่ทำงานการอะไร เมื่อร่างกายโหยหิวมากๆ ก็เที่ยวขอทานเขากิน

วันหนึ่งมันได้อาหารไม่เพียงพอก็เป็นลม ผู้คนมาห้อมล้อมช่วยดูแล พอดีวันนั้นพระเจ้าแผ่นดินเสด็จออกเลียบพระนคร ท่านเห็นผู้คนชุลมุน จึงให้สารถีแวะเข้าไปดูเผื่อจะช่วยเหลืออะไรได้ พอเงาของเศวตฉัตรทาบลงไปครอบตัว มันก็ตายพอดี..แม่นเหมือนหมอดูทำนายไว้ ก็เหมือนอธิษฐานเพราะปักใจเชื่อหมอดูจนไม่เป็นอันทำอะไร สำคัญว่า..นี่ตูจะยิ่งใหญ่ จะตายภายใต้ร่มเงาเศวตฉัตร ตรงนี้เราก็แปลให้ดีก็แล้วกัน

ฉะนั้น เมื่อใครคิดอยากได้อะไร ต้องการเป็นอะไร โดยไม่ต้องลงมือทำ หรือคิดฝันในสิ่งที่ใหญ่โตเกินกว่าความสามารถ เราก็จะเตือนกันว่า ระวัง จะเหมือนเจ้าหนุ่มคนนั้น ซึ่งก็ตายจริงๆ ภายใต้ร่มเงาของเศวตฉัตร แต่ว่าต่างฐานะกับที่คาดคิดเอาไว้

ตรงนี้จะได้จำเอาไว้ เวลาอธิษฐานอะไร เราต้องลงมือกระทำด้วยความมุ่งมั่น เมื่อตัดสินใจแน่วแน่แล้ว เพื่อป้องกันการเหลวไหล ย่อหย่อน คนบางคนจึงไปอธิษฐานกับพระประธาน หรือกับ

อะไรที่ตนเคารพมากๆ เพื่อว่าเวลาที่จะย่อหย่อน เกเร หรือเปลี่ยนใจ เลิกไม่ทำ จะได้ฉุกคิดว่า เมื่อไปอธิษฐานกับพระประธานแล้ว จะไปเลิกได้อย่างไร ฉะนั้นต้องทำต่อไปให้สำเร็จ ถึงจะรู้สึกแย่แค่ไหน ก็ต้องกัดฟันทำต่อไป ในที่สุดก็ผ่านไปได้ เราก็เกิดกำลังใจ ทำได้สำเร็จ เมื่อเราใช้กำลังของการอธิษฐานนี้ทำสักหนสองหน ต่อไปก็เริ่มเป็นอุปนิสัย แม้จะพบกับความลำบากยากเย็นสักเพียงใด ก็คงแน่วแน่ทำต่อไป ตรงนี้ก็เป็นการสร้างนิสัยอันหนึ่ง

ครูบาอาจารย์ท่านเล่าว่า ก่อนที่พระโพธิสัตว์จะบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านก็ต้องบำเพ็ญบารมีสิบอย่างให้ครบถ้วน ซึ่งอธิษฐานก็เป็นบารมีหนึ่งในบารมีทั้งสิบ เพราะใจคนเราโดยมากเหมือนไม้หลักปักขี้เลน ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ แล้วก็เปลี่ยนเรื่องใหม่ อันนี้ยักย้ายไปอันนั้น..อยู่เรื่อยไป เป็นไตรลักษณ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

บางวันใจก็ฮึกเหิมเหมือนไฟไหม้ฟางโชติช่วงชัชวาล แต่ประเดี๋ยวเดียวฟางหมดก็ดับวูบเลย

ท่านเลยสอนให้เอาอธิษฐานมาใช้ ก่อนไฟจะรา เราก็เอากำลังใจที่ยังมากเหมือนไฟไหม้ฟางที่ลุกโชติช่วง รีบต่อไฟเข้าไปในถ่านหินเสีย แม้ถ่านหินจะติดไฟยาก แต่เมื่อติดแล้วมันไม่ดับง่ายๆ ไฟในถ่านหินจะลุกกรุ่นไป จนกระทั่งเชื้อ คือก้อนถ่านหินทั้งก้อนจะไหม้จนหมด

แรงอธิษฐานของเราเป็นเหมือนพลังของถ่านหิน ซึ่งการที่จะเป็นอย่างนี้ได้ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงบอกว่า ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ

ครั้งแรกขี้เกียจก็ทำอย่างชุ่ยๆ ต่อมาเรามาสำรวจผลงานของเราเอง พบว่า บางวันผลงานของเราก็ดี บางวันก็ดูไม่ได้เลย จนไม่แน่ใจว่า นี่ฝีมือหรือฝีตีนเรากันแน่ ก็เกิดความอายขึ้นมา เราก็ตั้งใจทำให้คุณภาพดีขึ้นๆ ในที่สุดขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่ทำอย่างชุ่ยๆ ให้พ้นหน้าไป การกระทำของเราก็เริ่มเสมอต้นเสมอปลาย

เหมือนที่อธิษฐานไว้ว่า จะมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ทำแล้วต้องเอาจนสำเร็จให้ได้ และก็ไม่ใช่สำเร็จ

อย่างกะพร่องกะแพร่ง ต้องให้สำเร็จอย่างมีคุณภาพ แรกๆ ก็ต้องฝืนใจหรือบีบบังคับตัวเอง แต่พอต่อไปเมื่อเดินเครื่องแล้ว เหมือนเครื่องยนต์ พอน้ำมันหล่อลื่นดี มันหมุนไปสักพักก็เริ่มดีขึ้น เครื่องเดินสม่ำเสมอ เราก็ไม่รู้สึกลำบาก

เมื่อตั้งต้นจะทำอะไร ให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ว่า ถึงจะมีอุปสรรคสารพัด เราก็เตรียมหาทางหนีทีไล่ไว้พร้อมแล้ว จะได้ไม่ท้อใจ ไม่เลิกกลางคัน ถ้าไม่ไหว ก็พักเสียก่อนจะเป็นไร ไม่กดดันตัวเองตั้งแต่เริ่มต้น ว่าลงมือแล้วต้องเสร็จให้ได้ ซึ่งบางครั้งมันก็ไม่เป็น เหมือนคราวที่ดิฉันไปทำงานวิจัยอยู่เมืองนอก ช่วงหนึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาให้แยกสารที่ผสมกันหลายตัวด้วยวิธีการที่เรียกว่าโครโมโตกราฟฟี่ คือต้องหยดสารผสมลงไปบนแผ่นกระจก ที่ฉาบแป้งเอาไว้ แล้วเอาไปแช่ในน้ำยาซึ่งจะทำให้สารที่เราหยดลงไปนี้ค่อยๆ แยกส่วนออกไป จากนั้นจึงเก็บแต่ละส่วนมาวิเคราะห์ต่อ

แต่ปรากฏว่าน้ำยาที่เราจะเอากระจกไปแช่นี้ไม่มีตำราบอกวิธีการทำเอาไว้ มีแต่ในวารสารที่เขา

เขียนไว้สั้นๆ ว่า ให้เอาสารตัวนี้ใส่ลงไปในสารละลาย โดยควบคุมความเป็นกรดด่าง ไม่ให้เป็นด่างเกิน ๘.๔ ถ้าเกิน ๘.๔ จะเป็นด่างมากเกินไป ใช้ไม่ได้ ขณะเดียวกันก็ต้องให้เป็นสารละลายอิ่มตัว คือสารนี้ต้องละลายหมด ซึ่งดิฉันก็พบว่า พอละลายถึง ๘.๔ มันไม่เคยละลายหมดสักที ก็ไปถามอาจารย์

อาจารย์ก็บอกว่าไม่รู้เหมือนกัน เพราะเขาบอกแค่นี้ พยายามทำดูก็แล้วกัน ดิฉันก็เที่ยวได้ไปหาตามแผนกเคมี ที่ไหนต่อไหนที่คิดว่าใครมีความชำนาญ เขาก็บอกว่าไม่รู้ เพราะไม่เคยใช้น้ำยาตัวนี้

ทีนี้จะทำอย่างไรให้มันละลายหมดให้ได้ ดิฉันก็ไม่สนใจแล้วว่าความเป็นกรดด่างมันจะเป็นเท่าไร ทำให้มันละลายไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมันละลายหมดได้ที่แล้ว คราวนี้จึงค่อยเอากรดเติมลงไป เพราะเมื่อละลายหมดมันเป็นด่างเกิน ๘.๔ เกือบจะเป็น ๙ ซึ่งเป็นด่างมาก เมื่อค่อยๆ เอากรดใส่เข้าไปจนความเป็นกรดด่างมาถึง ๘.๔ นี่มันเป็น

สารละลายอิ่มตัวอยู่ได้ แต่ถ้าเรามือหนักหยดกรดมากไปอีกเพียงนิดเดียว มันจะตกตะกอนพรวดออกมา เหมือนกับตอนที่เราละลายตอนแรกแล้วมันไม่ยอมละลาย

กว่าที่ดิฉันจะพบวิธีการทำให้สารนี้ละลายได้ เลือดตาแทบกระเด็น ก็ไปประท้วงกับอาจารย์ว่าทำไมเขาใจร้ายใจดำ เขาจะบอกทั้งทีทำไมไม่บอกให้หมด

อาจารย์ก็บอกว่า การที่เขาทำงานวิจัยแล้วรีบตีพิมพ์ไว้ก่อน แบบสรุปไม่ลงรายละเอียด เพราะเขาไม่ต้องการให้ใครที่ทำเรื่องนี้ทับซ้อนกับเขาแล้ว สามารถเอาประโยชน์จากผลงานของเขาไปทำต่อเพราะว่าติดตรงอุปสรรคนี้ พอได้ตรงนี้ก็จะทำล้ำหน้าเขาไป แล้วก็อาจจะไปตีพิมพ์ก่อนเขาก็ได้ เพราะแต่ละคนก็ยังหวงแหนความรู้กันอย่างนี้

เราก็พบความจริงว่า พอคนเรามีอัตตามีตัวตน แทนที่จะคิดว่าอันนี้เป็นวิทยาทาน ใครรู้ตรงไหนก็จะได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือ มันจะออกมาเป็นชื่อใครก็ไม่เป็นอะไร แต่ให้มันเป็นคุณประโยชน์

เหมือนกับที่อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิ่ง คิดเพนิซิลลินได้ แทนที่อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิ่ง จะนำผลงานไปจดลิขสิทธ์ กลับให้เปล่า ซึ่งตอนนั้นสงครามโลกครั้งที่สองเกิดขึ้น ทำให้คนที่บาดเจ็บจากสงครามและมีแผลติดเชื้อ ก็สามารถที่จะใช้ยาปฏิชีวนะตัวนี้ ก็ทำให้รอดชีวิตมาด้วยราคาที่ถูก คนยากคนจนก็ได้ใช้

เดี๋ยวนี้ยาบางตัวมีราคาแพงมาก ทั้งๆ ที่ไม่ได้ดีวิเศษหรือแพงจากกรรมวิธีที่ทำ แต่แพงเพราะว่าภูมิปัญญาและความเพียรเหน็ดเหนื่อยในการค้นพบตรงนี้ เมื่อมีคนต้องการเอาไปใช้ เขาก็คิดค่าเหนื่อยซึ่งค่าเหนื่อยนี้สามารถตีราคาได้ แล้วแต่เราจะตีเป็นราคาให้เป็นเงินล้าน หรือเท่าไรก็ได้

สำหรับอเล็กซานเดอร์ เฟลมมิ่งนั้นใจกว้างก็ตีมันเป็นให้เปล่า เพราะถือว่าทุกๆ ชีวิตนี้เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เพราะฉะนั้นเมื่อเราเองได้ประโยชน์ คนอื่นก็ได้ประโยชน์ด้วย ก็เป็นความสุขกันถ้วนหน้า

ตรงนี้ทำให้เราพิจารณานำมาเป็นประสบการณ์สอนใจตน สิ่งที่เราเจอะเจอแล้วทำให้ใจห่อเหี่ยว เราต้องเตือนใจของเราว่า พอถึงเวลา เราอย่าทำอย่างนั้น เพราะคนอื่นที่เขามาเจอะเจอที่เราทำเข้า เขาก็อาจจะเสียใจ ห่อเหี่ยวเหมือนกับที่เราเคยมาแล้ว แต่ถ้าอะไรที่เราประสบพบเห็นชื่นใจดีใจ เราก็ทำอย่างนั้นให้ทุกคน เพื่อว่าโลกนี้จะได้ร่มเย็นเป็นสุขกัน เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็จะเอาสิ่งที่เราเห็นว่าดีงามมาอธิษฐาน เพราะการทำสิ่งที่ดีงามนั้นทำได้ลำบากเหมือนกรณีที่ยกตัวอย่างงานวิจัยนั้น กว่าจะละลายเจ้าสารละลายตัวนี้ได้ดิฉันก็หมดเวลาไปเดือนกว่า ในตอนนั้นดิฉันนั่งนับวันนับคืน เพราะงานเสร็จเร็วเท่าไร ก็ได้กลับบ้านเร็วเท่านั้น

ดิฉันก็ปรารภกับอาจารย์ว่า ทำไมเขาใจดำ ถ้าเขาบอกเรานิดเดียว เราก็ไม่ต้องเสียเวลาตั้งเดือน อาจารย์ก็บอกว่า เวลาที่เสียไปเดือนหนึ่งนี้ถือว่าน้อยมาก จากการที่อาจารย์มีนักวิจัยมาแล้วก็มาเรียนปริญญาโทปริญญาเอกนี่ อาจารย์คิดว่างานนี้ต้องใช้เวลาสองเดือนถึงจะทำได้ ถ้าทำไม่ได้

แล้วอาจารย์ถึงจะกระโดดมาช่วย เพราะว่าอันนี้จะเป็นประสบการณ์ พอต่อไปๆ เราทำงานวิจัยก็ต้องเจออุปสรรคอย่างนี้ ถ้าเราไปคิดว่าของทุกอย่างจะต้องพร้อมให้เรานำมาใช้ เป็นอุปกรณ์ที่กดปุ๊บก็ได้ปั๊บเลย มันก็ไม่เป็นงานวิจัยสิ เพราะทุกคนก็รู้หมดแล้ว นี่แหละ มันยุ่งยากตรงนี้แหละ

อาจารย์ยังบอกต่อไปว่า แต่ละคนมันก็แล้วแต่นิสัย ถ้าเป็นนักวิชาการจริงๆ ก็ทำเพื่อผลประโยชน์ของคนไข้ เพื่อส่วนรวม ก็จะไม่หวงแหนเคล็ดเล็กน้อยอย่างนี้ ถ้าจะตีพิมพ์ก็จะบอกอย่างละเอียด เพื่อว่าใครเอาไปก็จะทำได้เลย แล้วเวลาที่จะต้องสิ้นเปลืองไป ก็จะได้สงวนเอาไว้ทำอย่างอื่นให้งอกงามต่อไป

อาจารย์บอกอีกว่า ธรรมเนียมของครูบาอาจารย์ที่โน่น ถ้าตัวอาจารย์เก่งเท่านี้ เมื่อสั่งสอนลูกศิษย์แล้วลูกศิษย์ก็ต้องก้าวหน้าขึ้นไปอีก จึงจะเรียกว่าครูมีประสิทธิภาพจริง ถ้าครูสอนแล้วลูกศิษย์ดีเท่าครูหรือดีน้อยกว่าครู แปลว่าครูไม่มีน้ำยาแล้ว มันจะทำให้โลกไม่เจริญก้าวหน้า แต่

คนบางคนแทนที่จะคิดอย่างนั้น ว่าลูกศิษย์จะต้องก้าวหน้าไปกว่าครู กลับไปคิดว่าลูกศิษย์ที่เก่งกว่าครูนี่ ประเดี๋ยวจะเป็นลูกทรพี คิดวัดรอยเท้าพ่อ รอยเท้าครูบาอาจารย์ ไม่กตัญญูรู้คุณ

ตรงนี้เราจึงได้เห็นว่า ใจของคนเรานี่.. มันเหมือนเรามีไม้อยู่ท่อนหนึ่ง เราจะไปปลายข้างซ้ายหรือปลายข้างขวา เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนเราว่าใจของเรานี่ ถ้าไม่อบรมให้รู้แจ้งรู้จริง อวิชชาที่อยู่ในใจเราตั้งแต่เกิดก็จะมีอิทธิพลที่ทำให้เรามองอะไรจะว่าเราไม่เห็นก็ไม่ใช่ แต่จะทำให้เหมือนเราจะเห็นแต่ไม่เห็นชัดเจน

เหมือนกระจก แทนที่จะใสอย่างนี้ เราจะได้เห็นชัด ใบไม้เป็นใบๆ มันกลับฝ้า เหมือนฝนตกหนักแล้วเราปัดน้ำออกจากกระจกไม่หมด แต่จะบอกว่าไม่เห็นก็ไม่ได้ ใบไม้ที่เห็นเป็นใบๆ เรากลับเห็นติดกันเป็นพวง เราก็เห็นเหมือนกัน แต่เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง

ดังนั้นอวิชชาในใจของผู้คน จึงทำให้ของสิ่งเดียวกันนี้แทนที่เราจะเห็นตามที่มันเป็น กลับเห็น

ไปตามอำนาจอวิชชาในใจของแต่ละคน เหมือนกับเราใส่แว่นสีต่างๆ กัน ผลจึงออกมาต่างๆ กัน ทำให้คนมีปัญหากัน พูดกันแล้ว แทนที่จะรู้เรื่อง ก็ไปคนละทางกัน

เหมือนตัวอย่าง เราอยากได้ผ้าสีฟ้า เพื่อนกำลังจะออกไปข้างนอกเขาก็บอกว่าจะผ่านร้านขายผ้าเราจะเอาสีฟ้าอย่างไหน เราเป็นชาวเขา ไม่เคยเห็นน้ำทะเล เวลาบอกว่าสีฟ้า เราจะนึกถึงท้องฟ้าใสเราก็บอกฟ้าแบบท้องฟ้านะ ส่วนเพื่อนเป็นชาวทะเลเขาจะนึกถึงฟ้าน้ำทะเล ซึ่งมันอมเขียวหน่อยๆ เราก็อธิบายเขาว่า เป็นฟ้าแบบวันที่แดดชัดเจนไม่มีเมฆไม่มีอะไรมัว เอาฟ้าอย่างนั้น เราก็นึกถึงฟ้าเป็นท้องฟ้าสีคราม เขาก็หลับตาเห็นท้องทะเลเวลาที่แดดจ้า มันก็เป็นสีฟ้าอมเขียว

สองคนก็พูดกันเออออห่อหมกเหมือนอย่างกับเห็นที่เดียวกัน แต่เปล่าเพราะอวิชชาในใจอะไรที่เป็นประสบการณ์ เป็นพื้นฐานอยู่ในใจ ก็พยักเพยิดรู้เรื่องกันดี เขาก็ใจดีซื้อมาให้เรา เขาก็ว่าสวยมาก ฟ้าน้ำทะเลซึ่งอมเขียว พอเราเห็นเข้า

ก็หมดอารมณ์เลย เพราะเราหลับตาเห็นว่าฟ้าเป็นสีครามสดใส แต่กลายเป็นน้ำทะเลเขียวอื๋อเลย อย่างนี้ถึงได้ว่าอวิชชามันเป็นอย่างนี้ จะว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ แต่มันไม่รู้ตรงตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้นคนเราที่มาอยู่ด้วยกัน ถ้ายังไม่ถึงเรื่องหนักหนาสาหัส มันก็ดีกันไปทั้งนั้น อาจจะหงุดหงิดนิดหน่อยก็ช่างหัวมันเถอะ พอถึงเรื่องหนักหนาสาหัสนี่ ไม่ไหวแล้ว ทีนี้พอไม่ไหวแล้ว ก็ไม่ได้ค่อยๆ มาทบทวนว่า ที่จริงแล้ว พูดกันนี่ก็คนละเรื่องทุกเรื่องเลยแต่ยังรอมชอมอยู่กันได้ เพราะยังไม่ได้เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย

แต่พอเป็นเรื่องคอขาดบาดตายเข้า แทนที่เราจะบอกว่า ความจริงมันก็มีร่องรอยมาตลอดแหละ กลับกลายเป็นว่า.. อะไรกันอยู่กันมา รู้ใจกันเป็นเพื่อน รักกัน หรือเป็นสามีภรรยากัน แล้วมาทำอย่างนี้ได้อย่างไร ตกลงเรื่องไม่เป็นเรื่องก็กลายเป็นเรื่องขึ้นมา

เหมือนสมัยที่ดิฉันอยู่ที่เมืองนอก หมอเด็กที่นั่นแทนที่จะดูเฉพาะเด็กตั้งแต่อายุ ๑๕ ปีลงไป

เท่านั้น เขายังมีคลินิกพิเศษที่หมอเด็กจะต้องไปดูวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๘ ปี ซึ่งวัยรุ่นนี่บางทีก็มีลูกเร็ว ดังนั้นวันธรรมดามันก็เป็นแม่ แต่พอวันมีคลินิกวัยรุ่นก็มาเป็นคนไข้เรา เราก็ลำบากใจเอ๊ะ..ตกลงนี่จะอย่างไรกัน จะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ มันครึ่งๆ กลางๆ

ทีนี้มาคลินิกเป็นคนไข้เรา เรื่องของเรื่องคือมีปัญหากับสามีด้วยเหตุที่เจ้าตัวมีอารมณ์ศิลปินจัดบ้านจัดช่องสวยงาม ส่วนสามีทำงานก่อสร้างไม่ได้ใส่ใจสนใจว่าเมียจะเปลี่ยนบ้าน จะแต่งบ้านอย่างไร

ปรากฏว่าเป็นวันครบรอบแต่งงานกัน เธอก็อุตส่าห์ไปซื้อพรมอย่างดีเป็นลายดอกกุหลาบ แล้วคิดว่าพอสามีเข้าบ้านมาก็จะต้องชมว่า โอ้โฮสวยเหลือเกินที่มีพรมผืนใหม่เป็นดอกกุหลาบ

นอกจากสามีจะไม่เห็นดอกกุหลาบแล้ว สามีที่เป็นคนติดบุหรี่ แล้วก็คุ้นเคยที่เคาะขี้บุหรี่ลงไปทุกแห่งทั่วบ้าน แม้ภรรยาจะวางที่เขี่ยบุหรี่ทุกแห่งที่คิดว่าสามีจะไปเคาะบุหรี่ ก็ปรากฏว่าสามี

มีความสามารถเคาะให้มันหล่นออกจากที่เขี่ยบุหรี่ลงไปไหม้บนพรมที่เป็นเถาดอกกุหลาบแสนสวยนั่น

เธอก็เลยจูงสามีมาเลยว่า จะขอหย่าแล้ว ในคลีนิกวัยรุ่นเราทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำ เราก็ว่าอะไรกัน ก็แค่พรมดอกกุหลาบไหม้ไปดอกเดียว ถึงกับจะหย่ากันเลยเชียวหรือ แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ มันระหองระแหงกันมานิดๆ หน่อยๆ แต่ว่ายังไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย แต่ครั้งนี้มันไม่ใช่แค่พรมผืนใหม่ ยังเป็นวันครบรอบแต่งงาน เธอจะต้องจำได้สิ เธอนอกจากจำไม่ได้แล้วยังมาข่มเหงจิตใจ โดยการเคาะขี้บุหรี่ลงไปบนพรมแสนสวยของฉันอีก

ถึงได้ว่า ถ้าไม่เข้าใจกัน ไม่อธิษฐานกันว่าอะไรที่หนักนิดเบาหน่อย ขอให้เรายั้งคิดได้ ขอให้เรามีสติ ขอให้เรามีหลักธรรมในใจที่จะทำให้เราอยู่ด้วยกันได้โดยสันติธรรม เพราะเริ่มต้นในบ้าน ถ้าอยู่กันสองคนก็ยังอยู่กันไม่ได้ต้องตีกัน แล้วนับประสาอะไรในสังคม ประเทศชาติ หรือเรื่องใหญ่โตนี่จะอยู่ด้วยกันได้

ทุกวันนี้ถ้ามองเหตุการณ์โดยทั่วไป ไม่เฉพาะแต่บ้านเมืองเราเท่านั้น ทั่วโลกเลย เดี๋ยวตรงโน้นไม่ชอบใจ มันเผาบ้านเผาเมืองกันเป็นว่าเล่น เหมือนมีเด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่งยังไม่อยากให้โรงเรียนเปิดเทอม เห็นเขาเผาบ้านเผาเมืองกันก็คิดว่า เผาโรงเรียนสักหน่อยจะได้เลื่อนเปิดไปอาทิตย์หนึ่ง

ถ้าเราไม่ใส่ใจสนใจดูใจของเรา อย่างที่บอกใจของเรา..เมื่อหยิบไม้ขึ้นมาท่อนหนึ่งมันก็มีปลายซ้ายปลายขวา ปลายหนึ่งถูกกิเลสเรา อีกปลายหนึ่งไม่ถูกกิเลสเรา เพราะฉะนั้นเราจะมีวิธีอะไรที่จะฝึกใจเราให้ถ้าไม่ถูกกิเลส ก็จะไม่เป็นภูเขาไฟระเบิด หรือกรี๊ดกร๊าดใส่กันเหมือนจะฆ่ากันตาย

เหมือนรายนี้ จูงสามีมาเลย จะหย่ากันแล้ว เราก็นั่งฟัง เอ้า.. ลองเล่ามาซิ แต่ก่อนนี้ ไม่เคยมีเลยหรือที่จะมีเรื่องไม่ถูกใจกัน ระหองระแหงกัน พอเล่าๆ ไป ก็ตรงนั้นไม่รู้ใจกัน ตรงนี้ก็ไม่รู้ใจกัน อะไรต่อมิอะไร แล้วทำไมไม่หย่ากัน อยู่ด้วยกันมาตั้งหลายปีแล้ว

พอค่อยๆ เปิดใจฟังเรา เราก็ค่อยๆ ติงตรงโน้น แย้งตรงนี้ เธอก็ค่อยๆ เออ..สามีก็มีเรื่องดีๆ เหมือนกันนะ พูดถึงตรงโน้นสามีก็มีความน่ารักน่าใคร่ ทำโน่นทำนี่ในบ้าน เพราะที่เมืองนอกถ้าเราต้องไปซื้อ... หรือไปจ้างช่างนี่ มันราคาแพงมาก แต่นี่สามีเป็นช่างเอง เขาก็ทำตรงโน้นตรงนี้ที่ผู้หญิงอยากให้ตกแต่งบ้าน

เราก็บอกว่าถ้าเทียบกับดอกกุหลาบนี่ ทำไมเราไม่คิดว่า ไปซื้อสีมาแต้มตรงที่เถ้าบุหรี่ไหม้เสีย เราอาจจะทำให้ดอกกุหลาบนี่กลายเป็นดอกกุหลาบพันธุ์ใหม่ เหมือนกับสมัยนี้ กลีบเป็นสีชมพูแล้วขลิบตรงปลายเป็นสีเหลืองออกมา แล้วเราก็ทำอย่างนั้น เถากุหลาบบนพรมของเราจะได้เป็นผืนเดียวในโลกที่ไม่เหมือนของใคร เคราะห์ดีที่คนไข้ฟังเรา แล้วอารมณ์ดีขึ้น ก็เลยจูงมือกันกลับว่าไม่หย่าแล้ว

ตรงนี้ทำให้ได้คิดว่า ถ้าเรามีหลักในใจ เราอธิษฐานกันว่า บางทีฉันเป็นนกฉันจะบิน เธอเป็นปลาจะว่ายน้ำ มันก็ขาดสติหงุดหงิดกันได้ อย่างไรๆ เราก็จะเตือนกัน ให้โอกาสกัน คนเราไม่มีทางจะ

ได้ดังใจทุกอย่าง ขนาดลูกแฝดนี่ยังไม่เหมือนกันเลย หรือไม่ต้องลูกแฝดหรอก ขนาดตัวเราเอง ถ้าเราซื่อตรงกับตัวเราเองจริงๆ ลองสำรวจดูว่า มีไหมที่เราถูกใจตัวเราเองตลอดเวลา.. ไม่มี บางทีคิดว่าเช้าวันนี้ฉันจะเป็นคนดี จะทำนี่ นั่น โน่น แต่เดี๋ยวเดียวหงุดหงิดตัวเองแล้ว ทำไมลืมโน่นลืมนี่ ดูสิว่าจะทำนี่ ก็ไปทำโน่น อย่างนี้ออกบ่อยไป

ตัวดิฉันเองนี่ขนาดที่ว่าฝึกสติๆ วันก่อนซักผ้า และจะประหยัดน้ำ เริ่มต้นด้วยซักผ้าดีก่อน น้ำที่เริ่มสกปรกนิดๆ ก็เอามาใช้กับผ้าที่ไม่ได้ใส่ไปข้างนอก และที่เหลือสุดท้าย จะซักผ้าขี้ริ้ว เสร็จแล้วก็ลืม พอซักผ้าที่ใส่ไปข้างนอก ก็เผลอเททิ้งแล้วไปเห็นผ้าขี้ริ้วยังกองอยู่

เราก็รู้สึกฮึ่ม.. นี่ถ้าเป็นคนอื่นก็คงดุเขาไปแล้ว นี่ดีนะพอเป็นตัวเองเข้า ก็..คนเรามันก็ลืมบ้าง นี่แหละถ้าเราคอยจับเวลาที่เราบกพร่อง แล้วก็คอยนึกเอาไว้ นี่ดูสิตัวเรายังไม่ได้อย่างใจเรา แล้วจะไปหงุดหงิดอะไรกับลูกหลาน หรือเด็กที่เขามาช่วยเรา เราคอยคิดไว้แบบนี้ จะได้ทำให้น้ำ

จิตน้ำใจเราดีขึ้น

การอธิษฐานนี้มีธัมมะประกอบกัน เรียกว่า อธิษฐานธรรม ซึ่งเป็นธรรมสำหรับทำให้เราตั้งมั่น สำหรับพระท่านจะตั้งอธิษฐานธรรมเอาไว้ เพื่อที่จะทำให้การปฏิบัติองค์ของท่านเที่ยงตรงที่จะให้กิเลสหมดสิ้นไป ท่านจะได้บรรลุอรหัตผล

สำหรับเราที่เป็นฆราวาส ก็เอาอธิษฐานธรรมมาเป็นแรงอธิษฐานของเราได้ เพราะว่าธรรมหมวดนี้มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน คือ ข้อที่หนึ่งปัญญา ข้อที่สองสัจจะ ข้อที่สามจาคะ ข้อที่สี่อุปสมะ หรือภาษาเราๆ ที่เข้าใจกันก็คือสันติ ถ้าเรามีธรรมสี่ข้อนี้ จะทำให้ชีวิตของเราร่มเย็นเป็นสุขขึ้น

ข้อที่หนึ่ง เรามีปัญญา จริงๆ แล้วควรเป็นข้อสุดท้าย กว่าเราจะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นได้นี่ต้องกินเวลามาก แต่ท่านเอาปัญญามาเป็นข้อแรก เพราะถ้าเรามีความเข้าใจ รู้ตามความเป็นจริง ก็จบเรื่องการจะรู้ตามเป็นจริงได้ ก็คือปัญญา

ทีนี้นอกจากปัญญาแล้วยังต้องมีสัจจะ เราตั้งในใจว่าจะทำอะไร เป็นต้นว่า เราจะมีความ

เอื้อเฟื้อต่อกัน หนักนิดเบาหน่อยก็จะมีความอดทน อดกลั้น ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน เหมือนอย่างกบกับหนู เจอกันเข้า เกิดชอบอกชอบใจเป็นเพื่อนร่วมสาบานกัน ทั้งสองก็คิดกันว่า กบลงน้ำได้เดี๋ยวจะหนีไป หนูจะทำอย่างไร ก็ตกลงกันว่ากบกับหนูเอาขาข้างหนึ่งมาผูกติดกันเสีย เพื่อที่ว่าเป็นเพื่อนร่วมสาบานกัน อย่างไรๆ ก็จะไม่มีวันพลัดพรากจากกัน ก็อยู่ด้วยกันมาผาสุกดีระยะหนึ่ง

วันหนึ่งเดินทางผ่านบึงใหญ่ กบไม่ได้ลงน้ำมานาน มันลืมไปว่าขาข้างหนึ่งผูกติดอยู่กับหนู แล้วหนูก็ดำน้ำไม่ได้ เพื่อนร่วมสาบานก็จริง แต่มันก็ลืม อะไรก็ตามที่เป็นอุปนิสัยเดิม ถ้าไม่ตั้งสัจจะ ไม่ตั้งอธิษฐาน ไม่ตั้งสติเอาไว้ให้ดี มันไปแล้ว.. กบกระโดดพรวดลงน้ำไปเลย หนูก็ถูกลากลงไปด้วยเพราะขาถูกผูกติดกัน กบก็ไม่ได้อยู่แค่ผิวน้ำ ดำดิ่งลงไปเลย หนูก็สำลักน้ำขลุกขลักๆ อยู่ พูดอย่างไรกบก็ไม่ได้ยิน กว่ากบจะรู้ตัวหนูก็ตายไปแล้ว

จะเห็นได้ว่าถ้าไม่มีสัจจะ รักกันก็เป็นทุกข์ ทำคุณบูชาโทษคือ เมื่อเป็นเพื่อนร่วมสาบาน ต้อง

ไม่พลัดพรากจากกัน จะอยู่ด้วยกันทุกหนทุกแห่งแต่ที่ไหนได้ ตัวหนึ่งก็ดำน้ำเป็นอย่างชำนิชำนาญ อีกตัวหนึ่งไม่เคยลงน้ำเลย

เราถึงได้บอกว่า คนเราอย่าได้นึกว่าจะเหมือนกัน มีสองแขนสองขาเหมือนกัน แต่จริตนิสัยบางทีฟ้ากับดินเลย พอมาอยู่ด้วยกันแล้วถึงค่อยๆ เห็นความแตกต่างอันนี้ ถ้าเรามีสัจจะความสัตย์ซื่อต่อกันจริงๆ กบกับหนูก็ไม่ต้องเอาขามาผูกติดกัน มันก็บอก เราต่างเผ่าพันธุ์กัน ตัวหนึ่งชอบลงไปอยู่ในน้ำก็ไม่เป็นไร อยู่ในน้ำก็อยู่ในน้ำสิ ฉันก็ไว้เนื้อเชื่อใจเธอ เธอจะอยู่บนบกโดยไม่ตามฉันลงไปในน้ำก็ไม่ว่าอะไร มันก็ต่างมีอิสระกัน พูดอะไรก็เชื่อถือกันเพราะมีสัจจะต่อกัน เราไม่โกงตัวเราเอง เราก็เชื่อว่าคนอื่นไม่โกงไม่โกหกเรา

นี่แหละ ใจคนเราถ้าไม่มีประสบการณ์ ไม่มีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ไม่มีสัจจะต่อกันแล้ว อยู่ด้วยกันก็ลำบาก มันก็แย่ เหมือนนิทานธัมมะอีกเรื่องหนึ่งว่า พวกเรานี้เหมือนคนเดินทางที่ไม่รู้จักมะพร้าว กินมะพร้าวอย่างไร พอเดินทางมาพบ

สวนมะพร้าว เจ้าของสวนก็ใจดีติดป้ายบอกว่าใครที่เดินทางมาหิวกระหาย ก็เชิญเอาผลไม้นี้ไปกินไปดื่มตามใจชอบได้

คนเดินทางคนแรกก็นึกว่าเปลือกมะพร้าวนี่เป็นเนื้อมะพร้าว ก็เอามีดมาเฉาะเอากาบมะพร้าวมาใส่จานไว้ แล้วก็เอามะพร้าวที่มีทั้งน้ำทั้งเนื้อโยนทิ้งไปเพราะคิดว่าเป็นเมล็ด แล้วก็มาเริ่มต้นเคี้ยวกาบมะพร้าวเป็นการใหญ่

ตอนแรกก็ชมว่าผลไม้นี้ฉลาด ทำเนื้อให้เป็นใยเอาไว้ก่อน เพื่อป้องกันแมลงที่จะมาขบกัด แต่เมื่อเคี้ยวให้ดีๆ พอผสมกับน้ำลายเรา มันจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล เป็นแป้ง ก็คงจะทั้งนุ่มทั้งหวาน ก็เคี้ยวด้วยความหวัง เคี้ยวจนเหงือกระบบไปหมด กาบมะพร้าวก็ยังไม่เป็นแป้งเป็นน้ำตาล ซ้ำร้ายยังบาดเหงือก ก็โกรธมาก โยนทิ้งไป แล้วก็คิดดูหมิ่นเจ้าของสวนว่า ไปเอาต้นอะไรมาปลูกก็ไม่รู้ คงไปถูกเขาหลอกมา พอมีลูกแล้วก็ไม่รู้จะไปทิ้งไว้ไหน เลยมาทำใจดีว่า ใครที่เดินทางมาหิวกระหายก็เอาไปกินไปดื่มได้ แล้วจะได้ช่วยขนไปโยนทิ้งเสีย ก็

หงุดหงิดไป

ต่อมามีคนที่สองมา ฉลาดกว่าคนแรกเล็กน้อย ก็รู้ว่ากาบมะพร้าวนี่คือเปลือก แต่ก็คิดว่ากะลาเหมือนลูกนัท เหมือนถั่วทั้งหลาย อย่างแมคคาดีเมียหรืออะไรที่เราสามารถขบได้ แล้วก็มันกรอบดี จึงขบกะลามะพร้าวจนฟันบิ่น ก็โกรธเหมือนอย่างคนแรก

ทีนี้มาถึงคนที่สาม ก็เหมือนสองคนแรก แต่ก็ฉุกคิดว่าเราเป็นคนพูดอะไรก็พูดแต่สิ่งที่เป็นความสัตย์ความจริง เพราะฉะนั้นเจ้าของสวนก็จะต้องพูดความสัตย์ความจริง เมื่อเรายังไม่รู้จักผลไม้นี้ และเขาบอกนี่นา ใครหิวใครกระหาย ก็เอาไปกินไปดื่มได้ ฉะนั้นมันต้องมีน้ำอยู่ข้างในนี้ คิดแล้วก็เลยลองเขย่า มันมีเสียงน้ำจริงๆ จึงค่อยๆ สำรวจมะพร้าวทั้งลูก ว่าทำอย่างไรเราจะได้น้ำข้างใน

ถ้าใครเคยสนใจกินมะพร้าว จะพบว่ามันมีตานุ่มๆ เพื่อที่จาวจะได้งอกเป็นต้นขึ้นมาได้ นายคนนี้ก็พบว่า ตรงนี้มันนุ่ม พอที่จะเอามีดเซาะแล้วเทน้ำออกมา ปรากฏว่าน้ำมะพร้าวกำลังหวาน

อร่อย พอน้ำหมด ก็เอามีดผ่า พบว่าเนื้อก็นุ่มเป็นวุ้นอร่อยน่ากิน

ตรงนี้จะเห็นว่า ถ้าเรามีสัจจะ ก็ต้องเชื่อว่าคนอื่นเขาพูดความจริงกับเรา เพราะเราเอาตัวเองเป็นกระจก เป็นมาตรฐาน ดังนั้นคนเดินทางคนที่สามนี่ คือคนที่มีความซื่อตรงมีสัจจะ เมื่อเรายังไม่รู้ ผลไม้นี้เรายังไม่เคยกิน แต่เราเชื่อที่เจ้าของสวนบอกว่า หิวก็กินได้ กระหายก็ดื่มดับกระหายได้ เราก็มีความหวัง ก็ศึกษาลูกมะพร้าวโดยละเอียดรอบคอบ แล้วไม่กล่าวโทษเจ้าของด้วย แต่สองคนแรกพอไม่ได้ดังกิเลส แทนที่จะคิดว่าเราบกพร่อง เราไม่รู้จักวิธีที่จะกิน เราควรไปถามหาคนที่รู้ให้สอนเรา กลับโยนทิ้งและใจก็ขึ้นขี้สนิมด้วย เจ้าของคงเอาอะไรก็ไม่รู้มาปลูกแล้วใช้ไม่ได้ก็เลยหลอกคนเดินทางให้ช่วยขนเอาไปทิ้ง

คนเราเมื่อไม่ได้อย่างที่กิเลสต้องการแล้ว เราไม่เคยหันกลับมามองเราที่จะปรับปรุงแก้ไขเรียนรู้ เราจึงไม่แก้ไขโลกทัศน์ของเรา เราผิดอยู่แค่ไหนก็อยู่อย่างนั้น เหมือนมดเวียนไต่ขอบกระด้งทั้งนั้น

ถึงได้ติดอยู่ในสังสารวัฏ ภัยในวัฏฏะนี้ก็หลอกให้เราทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ ไม่ไปไหนสักที

เมื่อเห็นตรงนี้ เราจะตระหนักชัดว่า การเอาข้อธรรมของอธิษฐานธรรมมาปรับปรุงตัวเราให้เดินไปในสังสารวัฏอย่างมีจุดมุ่งหมาย มันจะดีขึ้นอย่างไรบ้าง

ก่อนที่จะไปถึงเรื่องจาคะ ก็นึกถึงนิทานอีกเรื่องหนึ่ง เป็นนิทานชาดก พูดถึงเรื่องสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่งท่านประพฤติปฏิบัติดี ท่านมีความสนิทสนมกับครอบครัวช่างทองของพระราชา พอท่านบิณฑบาตมาถึงครอบครัวช่างทองซึ่งได้ขอโอกาสว่า ทุกวันท่านก็บิณฑบาตไป แต่พอมาถึงบ้านเขาขอให้มาฉันจังหันที่บ้านเขา ถ้าวันไหนเขาทำอาหารเสร็จท่านก็ฉันได้เลย ถ้าวันไหนยังไม่เสร็จ ท่านเมตตานั่งคอยหน่อย พระท่านก็เมตตาครอบครัวนี้ พอบิณฑบาตเสร็จ ท่านก็มาบ้านช่างทอง ถ้าวันไหนอาหารยังไม่เสร็จ ท่านก็นั่งภาวนาของท่านไป

มาถึงวันเกิดเหตุ ช่างทองกำลังช่วยภรรยาทำอาหารอยู่ มือก็เปื้อนเนื้อที่ช่วยภรรยาหั่น พระ

ท่านก็นั่งคอยอยู่ บังเอิญพระราชาให้มหาดเล็กเอาทับทิมเม็ดใหญ่มาให้ช่างทองเพื่อทำเครื่องประดับ ช่างทองก็รับทับทิมจากมหาดเล็กแล้วก็วางบนโต๊ะ เพื่อไปล้างมือให้สะอาดแล้วมาเอาทับทิมไปเก็บ

ในห้องนั้นก็มีแต่พระนั่งอยู่ และนกกะเรียนตัวหนึ่งที่ช่างทองเลี้ยงไว้ นกกะเรียนได้กลิ่นเนื้อสดจากมือช่างทองที่จับทับทิม พอช่างทองไปล้างมือมันก็เข้าใจว่าเม็ดทับทิมนั้นเป็นเนื้อทั้งก้อน มันก็จิกแล้วกลืนเข้าไปในท้อง พระก็นึกว่าวันนี้เป็นกรรมของท่านแล้ว เพราะท่านจะบอกว่านกกะเรียนกลืนเข้าไปไม่ได้ หากทำอย่างนั้นช่างทองก็จะผ่าท้องนกกะเรียน ก็เป็นจริงอย่างที่ท่านคิด

พอช่างทองล้างมือเสร็จเข้ามาในห้อง ทับทิมหายไป เท่านั้นแหละ ช่างทองก็ไม่ได้คิดอะไรด้วยความกลัวว่า ถ้าไม่มีทับทิมเม็ดนี้ต้องตายแน่ๆ ก็ขู่พระว่า เอาทับทิมคืนมา พระก็บอกว่าท่านไม่ได้ไปแตะต้องทับทิม ก็ในห้องนี้มีแต่ท่านกับทับทิมแล้วทับทิมหายไปได้อย่างไร

พระก็ไม่พูดเรื่องนกกะเรียน ได้แต่ยืนกรานว่าท่านไม่ได้แตะต้องทับทิม ช่างทองก็ไม่ฟังเสียง ไปเอาเชือกมาขันชะเนาะคอท่าน จะเค้นให้ท่านพูด เพราะปักใจว่าในห้องนี้มีแต่ท่านกับทับทิมเท่านั้น แล้วทับทิมหายไปได้อย่างไร

ภรรยาได้ยินเสียงเอะอะก็ออกมาห้ามปรามสามีว่า พระท่านเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถึงไม่ปฏิบัติ พระที่ไหนจะมาขโมยของฆราวาส ช่างทองก็ไม่ฟังเสียงไล่ภรรยาออกไป แล้วก็ขันชะเนาะพระจนเลือดทะลักออกทางหู

นกกะเรียนได้กลิ่นเลือดก็โฉบมา เพราะคิดว่าเป็นอาหารของมัน นกกะเรียนเป็นสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร ช่างทองก็หงุดหงิดเพราะกำลังชุลมุนขันชะเนาะ จะเอาทับทิมคืนมาให้ได้ ก็ไล่นกกะเรียน นกกะเรียนก็โฉบเข้ามาจะมากินเลือด ช่างทองก็ปัดออกไป มันก็โฉบเข้ามาใหม่ ช่างทองก็ปัดอย่างแรง มันก็เลยกระเด็นไปชนฝาหล่นมา นอนนิ่งสงบ

พระสังเกตอยู่ตลอดเวลา ก็ถามช่างทองว่านกกะเรียนตายหรือเปล่า ช่างทองก็ไปดูแล้วบอก

ว่ามันตายแล้ว พระก็บอกถ้าอย่างนั้นคลายเชือกออก ท่านจะพูด ช่างทองก็คลายเชือกออก พระก็บอกว่านกกะเรียนกลืนทับทิมลงไป ตอนแรกช่างทองก็ไม่เชื่อ หาว่าพระโกหก พระจึงบอกว่า ในเมื่อนกกะเรียนก็ตายแล้ว เพื่อเป็นการยืนยันว่าท่านโกหกหรือไม่ ก็ลองผ่าท้องนกกะเรียนดูว่ามีทับทิมหรือไม่ ช่างทองก็ไปเอามีดมาผ่าท้องนกกะเรียน

พอเจอทับทิมในท้องนกก็ตกใจได้สติว่า ตายแล้ว เรานี่บาปกรรมจะฆ่าพระ ซ้ำร้ายยังไปประมาทล่วงเกินว่าท่านโกหกอีก ก็ก้มลงกราบขอโทษตัวสั่นงันงก ท่านก็บอกช่างทองว่าไม่ต้องกลัว เพราะท่านไม่ได้เอาโทษ ไม่ได้โกรธเคือง และก็ไม่ได้เป็นบาปกรรมระหว่างท่านกับช่างทอง ท่านให้สติว่าการที่เรายังอยู่ในสังสารวัฏ ก็มีอุบัติเหตุอุบัติภัยอย่างนี้แหละ นี่คือภัยของวัฏฏะ

พระก็คิดว่า ที่พระพุทธองค์ไม่ให้ภิกษุไปคลุกคลีกับชาวบ้านคงอย่างนี้เอง ท่านก็เลยตั้งเป็นกฎกับองค์ท่านว่า ต่อไปนี้จะไม่เข้าไปรับอดิเรกลาภ ฉันในบ้านใครเป็นอันขาด ท่านจะ

หากินด้วยปลีแข้ง คือบิณฑบาตแล้วกลับไปฉันที่วัด ถ้าเป็นช่วงถือธุดงค์ก็อยู่ในส่วนของท่าน แล้วท่านก็เร่งปฏิบัติ จนบรรลุธรรมเป็นอรหันต์

ชาดกเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า ดูเอาเถิด คนเรามาเจอะเจอกัน แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็เหวี่ยงแต่ละคนไปตามกรรมของแต่ละคน เมื่อตายไปก็มีที่ไปต่างกันไป ช่างทองทำกรรมที่เป็นอกุศล ก็ไปตกนรก ภรรยาของช่างทองไปเกิดเป็นนางฟ้า เพราะมีจิตใจเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตั้งอกตั้งใจทำบุญทำกุศล นกกะเรียนมาเกิดเป็นคน

ดิฉันสงสัยว่า นกกะเรียนทำอะไรจึงได้เกิดเป็นคน พอมาพิจารณาดู ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะนกกะเรียน ที่เป็นต้นเหตุให้เกิดเรื่องนี้ พระท่านอาจจะไม่เร่งความเพียรถึงขนาดบรรลุอรหันต์ ฉะนั้นบุญกุศลที่เกิดจากท่านทำความเพียร แล้วแผ่เมตตาออกไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายนั้น ทำให้นกกะเรียนที่เป็นต้นเหตุ ให้ท่านได้ปฏิบัติจนกระทั่งสำเร็จอรหัตผลได้ นกกะเรียนก็เลยได้เลื่อน

ภพภูมิมาเป็นคน

เรื่องนี้ก็เป็นคติเตือนใจว่า ใจที่ยังไม่เที่ยงเหมือนช่างทองเองก็คิดว่า ตัวเองศรัทธาเชื่อมั่นดูคนไม่ผิด มีความเคารพพระองค์นี้ถึงได้นิมนต์ให้มาฉันอาหารที่บ้านทุกวัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่าใจดวงนี้ ถ้ายังไม่ได้ชำระจนรู้ตื่นเบิกบาน เป็นธรรมชาติธาตุรู้แท้ๆ แล้วก็ยังเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทั้งๆ ที่เคารพท่าน พอทับทิมหาย สัญชาตญาณของความรักชีวิตตัวเอง คิดว่าถ้าไม่มีทับทิมเพื่อทำแหวนนี่หัวเราขาดแน่ พระเจ้าแผ่นดินไม่ไว้ชีวิตแน่ ความรักตัวกลัวตายลืมสติหมด พระก็พระเถิด ฉันจะต้องเอาทับทิมคืนมาให้ได้ ก็ท่านอยู่กับทับทิม ทับทิมหายไป จะเห็นได้ว่า เวลาที่คนเราตกอยู่ภายใต้อคติสี่ เพราะรัก เพราะโกรธ เพราะหลง เพราะกลัวหรือภยาคติ ช่างทองถูกภยาคติครอบงำจนสติแตก คิดได้แต่ขอให้ชีวิตฉันรอดปลอดภัย

จากชาดกนี้ เราจะเห็นว่านอกจากมีปัญญามีสัจจะแล้ว พระท่านก็มีจาคะ ท่านบอกกับช่างทองว่า

ถึงจะพยายามฆ่าท่านอย่างไร ท่านก็ไม่ถือโทษ เพราะท่านเห็นว่าถ้าท่านเป็นช่างทองซึ่งยังไม่มีหลักใจ ไม่ปฏิบัติให้มีสติพอเพียง.. มีใครอยู่ที่ตรงนั้นก็ต้องปักใจเพ่งโทษไว้ก่อน เพราะทับทิมของพระราชาหายไป

ตรงนี้พระก็ทำให้เห็นว่า อธิษฐานธรรมข้อสามคือจาคะนี่ ท่านมีอยู่ในใจ ท่านจึงไม่ถือโกรธช่างทอง ถ้าไปโกรธช่างทอง ท่านก็ไม่ได้ปฏิบัติของท่าน มรรคที่กำลังเที่ยงตรงก็คดงอ หรืออาจหมุนดิ่งลงนรกไปด้วยก็ได้ เพราะมันเริ่มมีความรักตัวขึ้นมาแล้ว.. ดูสิ ทำเป็นศรัทธานิมนต์ให้มาฉันในเรือน พอมีเหตุขึ้นมา จะมาฆ่าเราเสียนี่

ใจของมนุษย์เรามีทางสองแพร่งอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่จะพาให้เราไปในทางที่เป็นมรรค หรือไปในทางที่เป็นสมุทัยโรงงานผลิตทุกข์ ก็ขึ้นอยู่กับสติหรืออุปาทาน พอเผลอชั่วกะพริบตาเดียว กิเลสก็ย้อมใจเราให้สติแตก แล้วก็เชื่อกิเลสทุกครั้งไป

ข้อสุดท้ายคือสันติ ถ้าเราใช้ปัญญา ใช้ความซื่อตรงสัจจะ ใช้จาคะ ยอดของจาคะคืออภัยทาน

เราก็จะพบสันติ ความร่มเย็นเป็นสุขทุกครั้งไป ถ้าเรายึดอธิษฐานธรรมมาเป็นเครื่องมือ ทำให้ใจของเราตั้งมั่น ถึงเราไม่ได้บวช เรายังไปไม่ถึงอะไร อย่างน้อยที่สุดชีวิตของเราก็จะคลายเกลียว จากการวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เราก็คุ้มครองตัวเราให้ไม่ตกต่ำ ไปสู่ทุคติภูมิ ได้กลับมาเป็นคนใหม่ มาเจริญสติต่อ ทำให้มรรคของเราก้าวหน้าไปใกล้ที่หมาย

หรือถ้าเราโชคดี ปฏิบัติจนตกกระแส เป็นอริยบุคคลเบื้องต้น แน่นอนเลย เราก็รู้ว่าอย่างไรๆ เราต้องเที่ยงตรงไปสู่จุดหมายปลายทาง เราไม่วกวนติดอยู่ในสังสารวัฏ เพราะภพภูมิของมนุษย์เป็นชุมทาง มีโอกาสจะฝึกสติปัญญาให้มากขึ้น

พระพุทธเจ้าของเรา สมัยที่เป็นพระโพธิสัตว์ ท่านมีเพื่อนองค์หนึ่งชอบเจริญสมาธิเป็นอุปนิสัย ท่านก็เตือนเพื่อนว่า ถ้าตายไปตอนอยู่ในสมาธิจะไปเกิดเป็นพรหม เสียเวลาเปล่าๆ สู้เกิดเป็นมนุษย์จะได้เจริญสติไปเรื่อยๆ แต่แล้วเพื่อนท่านก็ไป

เป็นพรหม คือท้าวสหัมบดีพรหม

ท่านเองก็เกิด-ตาย...เกิด-ตาย สะสมสติเจริญอริยมรรค จนบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ มาเป็นสมณโคดม มาเป็นพระพุทธเจ้าของเรา ท่านจึงยืนยันว่าภพภูมิมนุษย์เป็นเหมือนชุมทาง ถ้าเรารักษาศีลไว้สม่ำเสมอ เป็นมนุษย์สมบัติ เราก็เป็นมนุสสมนุสโส

ถ้าเรามีหิริโอตัปปะ ละอายต่อบาปต่อชั่ว ใครไม่รู้ไม่เห็น เรารู้เราเห็น เราระมัดระวังไว้ เรามีเทวธรรม เราก็เป็นมนุสสเทโว คือเราก็เกิดมาเป็นคนนี่แหละ แต่เราก็มีเงินทอง มีอำนาจราชศักดิ์ที่ทำให้แทนที่เราจะต้องเหนื่อยยาก ทำมาหากิน กระทั่งไม่มีเวลาได้ปฏิบัติ เราก็จะมีบริษัทบริวาร มีเงินทอง จนเราเหมือนเป็นเทวดา ไม่ได้มีทิพยสมบัติก็จริง แต่ก็มีคนมาสรรหาสิ่งเหล่านี้ให้เรา ทำให้เรามีเวลาได้ปฏิบัติเต็มเม็ดเต็มหน่วย เป็นมนุสสเทโว

ถ้าเป็นมนุสสพรหมโม คือเรามีพรหมวิหาร มีเมตตา กรุณา มุฑิตา อุเบกขา ใจของเราก็ไม่

ได้หลงใหลได้ปลื้มไปในราคะ ถ้าเป็นไปได้ เราก็ไม่คิดจะมีครอบครัว เราก็เป็นพรหม เพราะพรหมไม่มีเพศแล้ว หรือถ้าเราตกกระแสแล้ว หากยังไปไม่ถึงที่สุดเป็นอรหันต์ในชาติภพนี้ เราไปถึงแค่อนาคามี เราก็จะไม่มาเกิดในภพภูมิมนุษย์อีกแล้ว จะไปอยู่ในพรหมโลกชั้นที่เรียกสุทธาวาส แล้วไปประพฤติปฏิบัติจนสำเร็จอรหันต์บนสุทธาวาสนั้น

เพราะฉะนั้น ภพภูมิของมนุษย์ก็มีมนุสสมนุสโส คือเป็นอย่างพวกเราที่ทำมาหากินด้วยสัมมาอาชีพ จัดสรรให้ตัวเองมีโอกาสเจริญสติ เก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นอุทาหรณ์สอนใจ ให้สติตั้งมั่นอยู่กับใจมากขึ้น เป็นมนุสสเทโว มนุสสพรหมโม จนเป็นมนุสสอริโย เมื่อเป็นอริโยแล้ว เราก็ปลอดภัยว่า ต่ำที่สุดก็จะอยู่แค่นี้ ไม่ตกต่ำลงไปทุคติภูมิ เป็นมนุสสเดรัจฉาโน กายเป็นมนุษย์ แต่ใจยังเป็นเดรัจฉาน หรือไปเป็นสัตว์เดรัจฉานจริงๆ เป็นเปรต อสุรกาย หรือสัตว์นรกเป็นอันขาด

ท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ได้เขียนในหนังสือพุทธธรรมว่า ถ้าเราตั้งใจเจริญสติ ถึงจะเป็นฆราวาส เราเป็นอยู่ด้วยธรรม พยายามปฏิบัติภาวนาเจริญสติ รักษาศีลให้บริบูรณ์ เป็นมนุสสมนุสโส ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ เราก็สามารถตกกระแสเป็นขั้นแรกสุด คือโสดาบันปิดอบายภูมิได้ เมื่อตกกระแสเป็นโสดาบันแล้วถึงเราจะยังมีกิเลส แต่อะไรที่จะทำให้เราตกต่ำถึงขั้นหลุดลงไปทุคติภูมิเป็นสัตว์เดรัจฉาน ห้ามล้อของเราจะเพียงพอ ทำให้สติมีกำลังคุ้มครองเราให้ไม่ตกต่ำไปกว่าภพภูมิมนุษย์ ที่ยังเป็นสุคติภูมิ

ท่านจึงได้เตือนอยู่เสมอว่า อย่าปล่อยให้เวลากลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ถ้าตั้งอกตั้งใจปฏิบัติโดยเฉพาะอธิษฐานธรรมนี้ ด้วยแรงอธิษฐาน ที่เราพยายามเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในชีวิตประจำวันทุกอันมาเตือนใจเรา

อย่างนิทานชาดกที่เล่าเมื่อครู่นี้ อะไรที่เจอะเจอในชีวิต นำมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เอามาทำให้ใจเราแทนที่จะเป็นไฟไหม้ฟาง เปลี่ยน

ให้เป็นไฟไหม้ถ่านหิน ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ ทำไปเรื่อยๆ สะสมหน่วยกิตไปอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ตอนแรกก็ทำชุ่ยบ้าง ดีบ้าง ต่อมา.. ไม่ได้หัวแม่โป้เราแปะไปตรงไหน ต้องมีคุณภาพให้เราภูมิใจ แล้วก็ทำจนเป็นอุปนิสัยตลอดไป เมื่อทำได้อย่างนี้จะพบว่าใจของเรามีสัจจะ มีความซื่อตรง เราไม่ไปสงสัยใคร กล่าวโทษใคร ว่าเขาโกง เขาโกหกเรา สังคมก็ร่มเย็นเป็นสุข เสมือนมีจาคะอยู่ในใจ มีเมตตา มีกรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน โลกนี้ก็ร่มเย็นน่าอยู่น่าอาศัย

ทุกวันนี้แต่ละคนมองกันอย่างไม่ไว้วางใจ ยิ่งสมัยนี้เศรษฐกิจไม่ดี มีคนเดินเข้ามาหาเรา เอ.. เจ้านี่จะมาปล้นหรือมาจี้เรา ใจเราก็ขึ้นขี้สนิมแล้ว แทนที่จะมีน้ำใจต่อกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส เอ.. มันยังไงกันแน่ ทั้งๆ ที่เขามาดี จึงได้ว่า การทำความดีนั้นยาก กิเลสมักชนะทุกที แต่ทำไปแล้วก็ว่า รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีหรอก แต่ก็ทำไปแล้วเป็นวิบากแล้ว ซึ่งเราก็จะต้องชดใช้

ทุกวันนี้ ถ้าหมั่นตั้งในใจของเราให้ดีอย่างนี้ ความบีบคั้น ไม่ว่าทางเศรษฐกิจ ภัยธรรมชาติ หรืออะไร กลับเป็นแรงกระตุ้นให้สติไม่พลัดออกไปจากใจ เพราะพลัดทีไร.. รู้อย่างนี้ไม่ทำก็ดีหรอก แต่ก็ทำไปแล้ว แล้วก็มานั่งเสียใจ เสียเวลาไปเปล่าๆ

อย่าให้มีคำว่า รู้อย่างนี้เราไม่ทำอย่างนี้หรอก ถ้าตัดตรงนี้ไปได้อย่างเดียวเท่านั้น เวลาที่เป็นของมีค่า มีคุณมีประโยชน์ก็จะมาเป็นเสบียงให้เรา เมื่อเรามีจาคะ ปัญญาเกิด ความสันติก็เกิดตามมา ตกลงอธิษฐานธรรม ๔ ข้อนี่ไม่ใช่ของยากเลย ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะหรือ สันติ พอได้เป็นสูตรเอาไว้อย่างนี้ เราก็จะคอยรักษาเอาไว้

ตกค่ำเสร็จการงาน สวดมนต์ไหว้พระแล้ว มาทบทวนดูใจของตัว เราพบว่าเรามีอาหารหล่อเลี้ยงใจ คือมีความสงบ มีปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ก็เหมือนมีแสงสว่างส่องทางให้เห็นว่า เราจะไปทางไหน ก็ไม่หลงทิศหลงทาง ใจก็เบิกบานชุ่มเย็นซึ่งเป็นเสมือนอาหารหล่อเลี้ยงให้ใจมีกำลังตั้งมั่นแข็งแกร่งขึ้น เกิดเป็นความผาสุกร่มเย็น มี

กำลังเฉียบคม ว่องไวสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากผัสสะที่มากระทบแต่ละขณะแล้วหมุนมาเป็นเสบียง ให้เราช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพียงแค่แผ่เมตตาให้เขา ผู้รับก็ชุ่มฉ่ำชื่นใจแล้ว

เดี๋ยวนี้นักวิทยาศาสตร์พบว่าความคิดของคนเราเป็นคลื่น เหมือนคลื่นเสียง เพราะใจเป็นพลัง เวลาที่เรานึกคิดอะไร มันจะเป็นคลื่นความถี่สูงที่หูเราไม่ได้ยิน แต่สัมผัสได้ เพราะเวลาที่มันเคลื่อนไปในบรรยากาศ มันจะกระเพื่อมไปและมีอิทธิพลต่างๆ

คลื่นความคิดที่ดี เป็นเหตุเป็นผล เป็นปัญญา เมตตา ความสงบ เหมือนเราทำสมาธิแล้วแผ่เมตตาออกไป คลื่นเมตตานี้จะไปพาให้ประจุลบในบรรยากาศมาห้อมล้อมคลื่นความคิด เป็นเหมือนกลุ่มเมฆ แล้วอิทธิพลของประจุลบซึ่งเป็นประจุเสถียร ไปที่ไหนก็ทำให้เกิดความสงบร่มเย็นเป็นสุข คนกำลังหงุดหงิด กำลังโศกเศร้า จะรู้สึกเหมือนมีคนมาปลอบให้กำลังใจ ถ้าเขาทำใจให้นิ่งสักนิด ก็เห็นทางออกที่จะต่อไปได้ ถ้าแผ่นดิน

กำลังจะไหว หรือจะเป็นคลื่นสึนามิ พอมีประจุลบเข้าไปเยอะๆ ความไหวความไม่เสถียรจะค่อยๆ คืนตัวกลับเป็นปกติ

ตรงกันข้ามความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่เป็นอารมณ์ ที่เป็นกิเลสทั้งหลาย จะทำให้ประจุบวกมาห้อมล้อม ประจุบวกเป็นประจุไม่เสถียร แผ่นดินที่ปกติอยู่ดีๆ พอประจุบวกเข้าไปเยอะๆ ก็จัดแจงไหวขึ้นมาได้ ดีไม่ดีก็กลายเป็นสึนามิ แผ่นดินไหว แผ่นดินถล่มขึ้นมา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตใจของมนุษย์เรามีอิทธิพลต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมมาก เพราะฉะนั้นเรารู้ไหมว่า ที่เกิดภัยธรรมชาติต่างๆ นานา นั่นเพราะอะไร ถ้าเรากลับมาสงบร่มเย็น กลับมาปฏิบัติตัวให้มีศีลมีธรรมกันดีๆ ก็จะเหมือนที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า ถ้าศีลธรรมไม่กลับคืนมา โลกาจะวินาศ

จึงได้เห็นว่า คนเรากับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีอิทธิพลถึงกันได้ ตอนนี้เราก็กลัวกันว่าโลกร้อนขึ้นทุกวัน ภูเขาน้ำแข็งที่

ขั้วโลกจะละลาย น้ำจะท่วมโลก ถ้าเรารักษาใจของเราให้ดีงาม มีศีลมีธรรม ไม่มุ่งร้ายเบียดเบียนกัน สงบร่มเย็น ธรรมชาติย่อมร่มเย็นเป็นปกติตามไปด้วย

ตอนนี้เรากำลังจะทำทะเลทรายให้เกิดขึ้นในโลกนี้ ถ้าเราแต่ละคนทำให้ใจของตนเย็นชุ่มฉ่ำเป็นโอเอซิสเล็กๆ อีกหน่อยทะเลทรายก็จะเต็มไปด้วยโอเอซิส กลายเป็นป่าขึ้นมาใหม่ได้ เป็นโลกที่ร่มเย็นเป็นสุขได้ ทุกอย่างอยู่ที่คนเราทั้งนั้น เราจะทำโลกนี้ให้ดีงาม ให้เหมาะที่จะอยู่อาศัย หรือจะให้เป็นที่ทุรกันดารเดือดร้อน มีแต่มลพิษ แต่ภัยธรรมชาติ ก็ขึ้นอยู่กับเราทั้งนั้นแหละ

ถ้าเราไปพิจารณาไตร่ตรองแล้วเห็นตามเป็นจริง สติก็จะอยู่กับใจเรา รักษาให้ใจร่มเย็นเป็นสุข พากันทำกันคนละนิดคนละหน่อย เหมือนโลกนี้กำลังมืด เราพากันจุดเทียนคนละดวงๆ เหมือนแสงหิ่งห้อย หิ่งห้อยเยอะๆ หลายๆ ตัวก็ทำให้สว่างได้

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของพวกเราย่อมมีผลต่อส่วนรวม ความประพฤติของแต่ละคนๆ

สะเทือนโลกได้ ถึงมีคำกล่าวว่า เด็ดดอกไม้ดอกเดียวสะเทือนถึงดวงดาว เมื่อรู้อย่างนี้ วิธีจะแก้ไขความเดือดร้อนทั้งหลายที่เราทุกข์เดือดร้อนกัน ยิ่งเราเป็นทุกข์เดือดร้อนความกังวลก็ยิ่งเป็นคลื่นไม่ดีทำให้ยิ่งเดือดร้อนใหญ่ แต่ถ้าเรากำหนดในใจว่าถ้าทำแต่กรรมดี เป็นกุศลกรรม โลกก็จะสงบร่มเย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้น อะไรที่จะทำถ้าไม่ดีจะไปสะเทือนสิ่งแวดล้อมเข้า เราไม่เอา หยุดเสีย

เมื่อทุกคนทำอย่างนี้ อีกหน่อยก็จะมีแต่คลื่นที่ดี คลื่นที่สร้างสรรค์ คลื่นที่ทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุข แล้วเราก็นึกถึงอธิษฐานธรรม แรงอธิษฐานของเราว่า เราแต่ละคนจะทำให้ใจของเราประกอบด้วยปัญญา สัจจะ จาคะ และสันติ แล้วอะไรๆ ย่อมดีขึ้น

ถ้านึกอย่างนี้เอาไว้ ช่วงเข้าพรรษาปีนี้ เราจะได้อธิษฐานพรรษาของเราให้เกิดร่มเย็นเป็นสุขกับตัวเราและโลกนี้โดยถ้วนทั่ว ก็ขอฝากเอาไว้เป็นกำลังใจ

คำพูดและความเรียบเรียงที่ตีพิมพ์เป็นเล่มแล้ว

๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้
๒. อย่างไรคือภาวนา
๓. สงครามล้างภพชาติ
๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์
๕. การครองเรือน
๖. โรคที่พึ่งตนเองได้
๗. พยับแดด
๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์
๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล
๑๐. อัตตา
๑๑. ธรรมปฏิบัติ
๑๒. ผิว ความตายมาพราก
๑๓. มองตัว
๑๔. เพชฌฆาตความเครียด
๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ
๑๖. วิธีแก้เซ็งในชีวิต
๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง
๑๘. พึ่งตน
๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส
๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์
๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร
๒๒. หลง
๒๓. โลกมายา
๒๔. พระคุณที่สาม
๒๕. ไข...ใจ
๒๖. สุขใดที่ใจใฝ่หา
๒๗. สาระของชีวิต
๒๘. คุณครูที่รัก
๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก
๓๐. มาร
๓๑. กระจกส่องใจ
๓๒. หยุด...ใจ
๓๓. วัยงาม
๓๔. อย่างไรคืออุเบกขา
๓๕. ฐานใจ
๓๖. หยุดก่อนชน
๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม
๓๘. มรรคหยาบ
๓๙. ที่พักใจ
๔๐. สัจจะ
๔๑. กุญแจใจ
๔๒. การสังคมสงเคราะห์
๔๓. รากแก้ว
๔๔. ยามวิกฤติ
๔๕. ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย
๔๗. การปฏิบัติใจ
๔๘. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ
๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย (ฉบับมาแตร์ฯ)
๕๐. เอดส์ใจ
๕๑. ธรรมทำให้งาม

๕๒. ความรัก
๕๓. จิตอิสระ
๕๔. เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี
๕๕. วัฏฏะ
๕๖. เดินสายตรง
๕๗. ปัจจุบันจิต
๕๘. สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข
๕๙. พระคุณพ่อ
๖๐. ประกันใจ
๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข
๖๒. ค้นหาความสุข
๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ
๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์
๖๕. ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ
๖๖. ผิดเป็นครู
๖๗. ก่อนชีวิตจะสิ้น
๖๘. ป่วยแต่กาย ใจสบาย
๖๙. เบญจธรรม
๗๐. โภคทรัพย์
๗๑. หินลับปัญญา
๗๒. คารวตา
๗๓. ธัมมะเป็นน้ำดับไฟ
๗๔. คนจริง
๗๕. ฆราวาสธรรม
๗๖. มนุษยสมบัติ
๗๗. ปฏิบัติใจอย่างไร
๗๘. วาจา
๗๙. การเปลี่ยนแปลง
๘๐. การพัฒนาที่ยั่งยืนในแนวพุทธ
๘๑. ตามรู้ใจ
๘๒. เสริมดวง
๘๓. จักร ๔
๘๔. พระในบ้าน
๘๕. ฉลาดทำบุญ
๘๖. พ่ายแพ้ของผู้ชนะ
๘๗. การทำงานอย่างมีความสุข
๘๘. โลกนอกโลกใน

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ หรือมีปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพียงพอ

ในแต่ละรอบปี จะมีฉบับ "ของขวัญปีใหม่" สำหรับท่านที่สนใจจะนำไปใช้เป็นของขวัญปีใหม่แด่ญาติมิตรสหาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์หนังสือตามจำนวนที่ต้องการ

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวกเพียงที่ใดที่เดียว

๑. สำนักงานสวนสามพราน
๔๔๘ ซอยโชคชัยจงจำเริญ (ซอย ๕๓)
ถนนพระราม ๓ แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา
กทม. ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒ ๒๙๕๓๒๖๑-๔

๒. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น
๕๘/๖ ม. ๑๑ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๐
แขวง/เขตจอมทอง กทม. ๑๐๑๕๐

๓. คุณแฉล้ม ขำชัยภูมิ
ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๔๐๐

๔. คุณแม่ศันสนีย์ เสถียรสุต
เสถียรธรรมสถาน
๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐

๕. คุณประกาย ถิรทิตสกุล
ตึก ภปร. ๑๐ หูคอจมูก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
๑๘๗๓ ถนนพระราม ๔ เขตปทุมวัน
กทม. ๑๐๓๓๐

๖. คุณพิมพ์รำไพ บุณย์สุภา
หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๗. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒
๘. อาจารย์ผกามาส พะวงษ์
ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐
๙. รศ. นฤมล สินสุพรรณ
๓๙/๕ แลนด์แอนด์เฮ้าส์ปาร์ค
ถนนเลี่ยงเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๑๐. คุณพรพิมล หลวงปราบ
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐
๑๑. คุณสันติ คุณาวงศ์
ชมรมรักษ์ธรรม
บริษัท แฟรี่แลนด์สรรพสินค้า จำกัด
๑๖๒/๑๐ ถนนสวรรค์วิถี อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
๑๒. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ
คลินิกหมอปาริฉัตร
๐๑๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าประดู่ อ.เมือง
จ.ระยอง ๒๑๐๐๐

๑๓. ดร. ดาราวรรณ เด่นอุดม
๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ
อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๑๔. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์
อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๑๕. คุณภสินีย์ นากดี
ชมรมคุณธรรมจริยธรรม
โรงพยาบาลสุรินทร์
อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐

อมรา มลิลา

๒๔๗๘	เกิดที่กรุงเทพฯ
๒๔๙๔	จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย
๒๔๙๖	จบเตรียมวิทยาศาสตร์ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
๒๕๐๒	แพทยศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศิริราช
๒๕๐๓-๒๕๐๙	รับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
๒๕๐๖	ลาไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา
๒๕๑๐	Diplomate of the American Board of Pediatrics
๒๕๑๒	Ph.D. (สรีรวิทยา) จาก Medical College of Pennsylvania
๒๕๑๓-๒๕๑๖	รับราชการคณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๕๑๘	เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร วัดป่าแก้ว จังหวัดสกลนคร

พิมพ์ : บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด
๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา)
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร ๐๒ ๔๑๒๙๔๖๐ มือถือ ๐๘ ๙๖๗๕๓๙๒๒
โทรสาร ๐๒ ๘๖๔๖๙๙๗
นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๖๐

..แรงอธิษฐาน คือ ธรรมเป็นที่มั่น
ที่ควรใช้เป็นที่ประดิษฐานตน
ให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดเป็นที่หมายได้
จึงจัดเป็นอธิษฐานบารมีได้อีกนัยหนึ่ง...